



Complimenten die versterken

Marca Geeraets¹

Het lijkt zo eenvoudig, een compliment geven. Echter, niet alles wat aardig is bedoeld, werkt versterkend. Er zijn zelfs complimenten die een averechts effect hebben.

Deze blog gaat over complimenten die als doel hebben gedrag te versterken en aan te moedigen. Specifieke, directe of indirecte, complimenten voor specifiek gedrag.

Welke complimenten kunnen een averechts effect hebben?

Zelfvertrouwen is gerelateerd aan zelfeffectiviteit: het vertrouwen in de eigen bekwaamheid om te kunnen *leren* met succes een doel te realiseren, (betere) oplossingen te kunnen verzinnen of invloed uit te oefenen.

Zelfeffectiviteit kan wisselen per taak maar ook per situatie. Denk aan een spreekbeurt houden voor de klas. Sommige kinderen zijn er van overtuigd dat thuis hardop oefenen helpt om voor de klas makkelijker te kunnen spreken. Anderen zijn er van overtuigd dat oefenen niet helpt, 'omdat het toch mislukt'. Onderzoek laat zien dat bij adolescenten waarschijnlijk niet zozeer talent, maar de mindset ten aanzien van de taak bepalend is voor de resultaten. Van sommige dingen zijn kinderen meer overtuigd dat ze deze kunnen leren (growth mindset) dan van andere (fixed mindset) (Dweck, 2014). Wiskunde is een berucht voorbeeld (<https://www.nemokennislink.nl/publicaties/meisjes-en-wiskunde>).

Zelfeffectiviteit kan niet alleen wisselen per taak of situatie maar ook per persoon. Sommige kinderen verwachten dat de uitleg van de ene ouder of leerkracht beter helpt dan die van de andere. Eerdere succes- of faalervaringen spelen daarbij een rol. Ook de wijze waarop en het geduld waarmee feedback wordt gegeven zijn van invloed.

Voor taken waarvoor onvoldoende zelfvertrouwen is of als een kind zich onvoldoende voor zijn inzet erkend voelt, komt de formulering van complimenten erg precies omdat de zelfeffectiviteit bij een demotiverende formulering negatief wordt beïnvloed.

¹ Drs. Marca H.W. Geeraets is GZ-psycholoog en werkzaam bij bureau PEERS
Blogs: www.bureaupeers.nl

Ineffectieve demotiverende complimenten

“zie je wel dat je het kunt, als je je best maar doet” (*jammer dat je niet altijd je best doet*)

“helemaal goed: dat had ik niet van jou verwacht” (*ik heb namelijk geen hoge dunk van jou*)

“zie je wel: volgende keer in 1 x goed doen.”

“prima, mooi op tijd; hoe is je dat gelukt? Dat ben je anders nooit”

Welke complimenten werken wel?

Empowerment is er op gericht sterke kanten op te sporen en deze te versterken. Dit kan onder andere door complimenten. Een goed geplaatst en effectief compliment werkt *empowerend*. Daarbij is het belangrijk om je te realiseren dat je directe en indirecte complimenten kunt geven: wissel ze af !

Directe gedragscomplimenten versus persoonscomplimenten

Je kunt een kind een direct compliment geven over wat het doet (gedragscompliment) of over wie het is (persoonscompliment). Een voorbeeld van een direct gedragscompliment is: “je hebt je tas voor morgen al ingepakt, goed gedaan.”

Directe gedragscomplimenten zijn effectiever dan persoonscomplimenten. Bij het maken van effectieve directe gedragscomplimenten ligt de nadruk op de invloed van het eigen *handelen* van het kind.

Persoonscomplimenten over persoonseigenschappen als ‘slim’, scheppen verwachtingen van de omgeving maar ook van het kind zelf. Deze verwachtingen kunnen de druk op een kind vergroten en leiden tot het vermijden van uitdagingen omdat bij falen het kind niet meer voldoet aan de verwachtingen. Feedback op het handelen werkt daarom beter.

“Wat ben je slim” en andere opgeblazen complimenten (“wat ontzettend knap van jou”) zijn wel versterkend bedoeld maar kunnen juist averechts werken op het zelfvertrouwen van kinderen met weinig zelfvertrouwen (Brummelman, Thomaes, Overbeek, Orobio de Castro, Hout, van den, & Bushman, 2013). Ook voor kinderen die zichzelf overschatten en de indruk lijken te wekken teveel zelfvertrouwen te hebben, zijn specifieke, concrete gedragscomplimenten van belang: het helpt om een genuanceerder zelfbeeld te krijgen en om feedback op inadequaate gedrag makkelijker te verdragen en dus te kunnen benutten.

Tips voor directe complimenten:

- geef **gedragscomplimenten** over wat het kind **doet** niet over wie het is of zou zijn (persoonscomplimenten).
- formuleer gedragscomplimenten zo **concreet** en **specifiek** mogelijk, zodat het kind het gedrag in de toekomst kan herhalen (en het zelfvertrouwen en gevoel van mastering groeit): “goed dat je eerst de hoofdstukkenindeling hebt gemaakt voordat je.....”
- formuleer gedragscomplimenten over het **proces** en niet alleen over het resultaat. Dus over hoe iets is gedaan (**gedrag**), de **inzet** of **inspanning**.
- maak ook gedragscomplimenten over hulp vragen, laten zien dat je iets moeilijk vindt, over oefenen en nog eens proberen. En soms over accepteren dat iets (nog) te moeilijk is.

- voeg er met regelmaat aan toe **waarom** iets handig of goed is. “Aardig dat je dat andere kind mee laat spelen, nu hoort hij er ook bij”. “Top dat je even hebt gewacht, nu heb ik meer tijd om naar je te luisteren”
- ondermijn een compliment niet door goedbedoelde tips die naar ongewenst gedrag verwijzen. Formuleer **onvoorwaardelijke** gedragscomplimenten. “fijn dat je op tijd bent”. Voeg er niet aan toe: “dat zijn we niet van je gewend.” Laat het de glans behouden. Benadruk het succesje zonder naar iets negatiefs te verwijzen. Zorg dat je het kind betraapt op iets waar het moeite mee heeft en dat je wil stimuleren.

Effectieve motiverende gedragscomplimenten zijn

complimenten op concreet gedrag dat je kunt herhalen. Deze complimenten vergroten het interne gevoel van controle want het is geen toeval dat het is gelukt, je hebt er zelf invloed op gehad

“Super, ik zie dat je begonnen bent, ben je lekker op tijd klaar!”

“Goede volgorde aangehouden: prima”

“Fijn dat je even belt hoe laat je komt.”

“Prima, je hebt een eerste stap gemaakt: je het de grote opdracht in deelopdrachten gesplitst” (*versterken op concreet gedrag tijdens het proces ipv op eindresultaat*)

**“Heel goed dat je het nog eens vraagt, dan weet ik wat ik kan uitleggen.
Leerkrachten zijn er om uit te leggen.”**

Indirecte complimenten

Een indirect compliment kan in de vorm van een vraag. Oplossingsgerichte gespreksvoering zoals ontwikkeld door Kim Insoo Berg en anderen (De Jong & Berg, 2004, Bannink & Kuiper, 2016) geeft concrete suggesties over indirecte complimenten. Namelijk door een kind zelf te laten formuleren wat het vindt dat er goed ging: “*hoe is het je gelukt om op tijd aan het ontbijt te beginnen?*” Dit helpt om het concrete eigen aandeel op te sporen en als goede reeds aanwezige copingstijl te definiëren. “oke, dus voor jou werkt het goed om de wekkerapp² te gebruiken, goed bedacht!”

Hoe groter de participatie van een kind is geweest om iets te bereiken, des te meer sprake er kan zijn van een mogelijke toename van zelfvertrouwen (Chang, Decker, & Scott, in druk). Daarvoor is wel nodig dat je precies en concreet weet wat je eerder handig hebt gedaan, zodat je er makkelijker van overtuigd kunt zijn dat je dit in de toekomst ook kunt toepassen.

De Groot benadrukte al in 2004 het belang van ‘Bekrachten, bekrachtigen, en nog eens bekrachtigen’. De relevantie van het geven van complimenten is niet afgenomen. Onze kennis over wat werkt bij kinderen met weinig zelfvertrouwen gelukkig wel.

Dank voor het lezen van deze blog. Mocht je (foute) voorbeelden hebben die we mogen gebruiken bij trainingen: graag. Worden we weer een beetje beter in ons vak.

² <https://itunes.apple.com/us/app/walk-up-alarm-clock-smart-anti-snooze-wake-up/id661690243?mt=8>

Literatuur

- Bannink, F. & Kuiper, E. (2016). *Oplossingsgerichte vragen aan kinderen en hun omgeving. In (G)GZ en onderwijs*. Amsterdam: Pearson Benelux B.V.
- Brummelman, E., Thomaes, S., Overbeek, G., Orobio de Castro, B., Hout, M. A. van den, & Bushman, B. J. (2013). On Feeding Those Hungry for Praise: Person Praise Backfires in Children With Low Self-Esteem. *Journal of Experimental Psychology: General*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0031917
- Cattaneo, L. B., & Chapman, A. R. (2010). The process of empowerment: A model for use in research and practice. *American Psychologist*, 65(7), 646-659.
- Chang, V., Decker, C.L. & Scott, S.T. (in press) *Developing helping Skills: step-by-step approach to competency*. Boston: Cengage Learning
- De Groot, F., (2004). Bekrachten, bekrachten, en nog eens bekrachten. Back to basics: positieve bekrachtiging. *Gedragstherapie*, 37, 61-66.
- De Jong, P. & Berg, Insoo Kim (2004). *De kracht van oplossingen: Handwijzer voor oplossingsgerichte gesprekstherapie*. Amsterdam: Pearson Assessment and Information
- Dweck, C.S. (2014). <https://www.youtube.com/watch?v=J-swZaKN2lc>